

平成 28 年 7 月 20 日

入居者 各位

ユニーブル新越谷管理組合

理事会インフォメーション (NO. 57)

1. ゴミ庫内の悪臭対策について (お願い)

梅雨明けも迫ってきましたが、ゴミ庫内は換気不足もあって悪臭が強くなっています。管理員も日々清掃・洗浄に努めていますが、居住者の皆様にも、ぜひご協力いただきたく宜しく申し上げます。特に次の点にご留意ください。

- ・ 生ごみは水切りを必ずして、青バケツへ
- ・ 食品の缶詰、ビン詰等は洗浄後に指定のかごへ
- ・ ペットボトルは内容物を流してから指定のかごへ
- ・ 可能であれば可燃物と生ごみは別々に廃棄を

2. 集合ポストの不具合について (ご案内)

マンション内集合ポストについて、郵便物を取り出す際に開閉扉に不具合が生ずることがありますが、その際は管理人に申し出いただければ、修理部品も揃えてあり、簡単に直せますので遠慮なくお問い合わせください。

3. 熱中症にご注意

炎天下の室外だけでなく、締め切った蒸し暑い室内で熱中症になってしまう高齢者が増えています。これは①汗をかくななどの体温調節機能が老化のために低下している。②暑さを感じない。③体の水分が失われても喉の渇きを感じにくい。のが原因とされ、そのため、それほど汗をかいていなくても、いつの間にか脱水をおこし、熱中症になってしまうと言われています。

〈 熱中症を疑う症状とは 〉

- めまい・失神 ○筋肉痛・筋肉の硬直 ○大量の発汗
- 頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感
- 意識障害・手足の運動障害

〈 熱中症を予防するには 〉

- 涼しい服装をしましょう (外出時は日傘、つばの広い帽子をかぶる)
- 水分補給をしましょう (1日 1~1.5 リットルはとる)
- 部屋の温度を快適にしましょう (エアコン・扇風機を上手に使う)
- 体調を整えましょう (栄養・睡眠をしっかり取る)



以上